



HEALTH AND LIFESTYLE OF MODERN STUDENTS

F.M.Gafarova

Z.M.Abdujabarova

M.D.Anvarova

Center for the development of professional qualifications of medical
workers of the Republic of Uzbekistan, Tashkent
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18032432>

ARTICLE INFO

Received: 16th December 2025

Accepted: 22nd December 2025

Online: 23rd December 2025

KEYWORDS

Adolescents, schoolchildren,
school medicine, health status.

ABSTRACT

The article presents research data on the problems of school medicine. An assessment of the health status of schoolchildren over the past five years is given. There is an increase in the number of children with chronic diseases. The main place in the structure of morbidity among school-age children belongs to diseases of the musculoskeletal system and the organ of vision.

ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Ф.М.Гафарова

З.М.Абдужабарова

М.Д.Анварова

Центр развития профессиональной квалификации медицинских работников
Республики Узбекистан, г. Ташкент
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18032432>

ARTICLE INFO

Received: 16th December 2025

Accepted: 22nd December 2025

Online: 23rd December 2025

KEYWORDS

Подростки, школьники,
школьная медицина,
состояние здоровья.

ABSTRACT

В статье приводятся данные исследований по проблемам школьной медицины. Дана оценка состояния здоровья школьников за последние пять лет. Отмечается увеличение количества детей с хроническими заболеваниями. Основное место в структуре заболеваемости детей школьного возраста принадлежит болезням костно-мышечной системы и органа зрения.

ZAMONAVIY O'SMIRLARNING SALOMATLIGI VA TURMUSH TARZI

F.M.Gafarova

Z.M.Abdujabarova

M.D.Anvarova

Tibbiyot xodimlarining kasbiy malakasini rivojlantirish markazi, O'zbekiston
Respublikasi, Toshkent sh.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18032432>

ARTICLE INFO

Received: 16th December 2025

Accepted: 22nd December 2025

Online: 23rd December 2025

KEYWORDS

ABSTRACT

Maqolada maktab tibbiyoti muammolari bo'yicha tadqiqot ma'lumotlari keltirilgan. So'nggi besh yil ichida maktab o'quvchilarining salomatlik holati



O'smirlar, maktab o'quvchilari, maktab tibbiyoti, salomatlik holati.

baholanadi. Surunkali kasalliklarga chalingan bolalar soni ortib borayotganligi qayd etilmoqda. Maktab yoshidagi bolalar orasida kasallanish tarkibida asosiy o'rinni tayanch-harakat tizimi va ko'rish organi kasalliklari egallaydi.

Ta'lim muassasalarida bolalar va o'smirlarning salomatligi, davlat siyosatining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. O'sadigan avlodlarning salomatligini saqlash va ularning salomatlik muammolarini bartaraf etishda ta'lim muassasalari juda muhim rol o'ynaydi, chunki o'quvchilar kunning aksariyat qismini (80% dan ko'proq) maktabda o'tkazadi. Shu bilan birga, maktab davrida shakllanadigan salomatlik, butun umr davomida ta'sirini saqlab qoladi. Talabalarning salomatligi, mamlakatning kelajakdagi salomatligiga asos solgan muhim bir omildir. Bu muammaning ahamiyatini O'zbekiston Respublikasi Xalq Ta'limi vazirligining 2019-yil 5-noyabrda e'lon qilingan "Xalq ta'limi tizimida ta'lim kasalliklariga tibbiy yordam ko'rsatishni takomillashtirish to'g'risida" 56-sonli qarorida ham ko'rsatildi.

O'smirlar va bolalar (7-17 yosh) uchun hayotning muhim bosqichlari o'zgaruvchan omillarga (ekzogen va endogen) javob beruvchi ta'lim muassasalarida o'qish davrida bo'ladi. Ko'plab olimlar talabalarning sog'lomligi va ta'lim o'rtaqidagi mustahkam bog'liqlikni aniqlaganlar, chunki salomat bolalar yaxshi o'rganish va jismoniy faoliyat ko'rsatadilar [2, 5].

Me'yoriy-huquqiy hujjatlarga muvofiq [3,4], ta'lim muassasalarida birlamchi tibbiy-sanitariya yordami quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi: kasallanishning oldini olish va kamaytirish, kasalliklarning erta va yashirin shakllarini, ijtimoiy ahamiyatga ega kasalliklarni va xavf omillarini aniqlash, turli kasalliklarni tashxislash va davolash bo'yicha profilaktika choralarini amalga oshirish. Shuningdek, sog'lom va kasal bolalarni dispanserizatsiya qilish, bolalarning o'sishi va rivojlanishini dinamik tibbiy kuzatish, umumiy va tuzatish turidagi ta'lim muassasalarida o'quvchilarga va tarbiyalanuvchilarga tibbiy yordam ko'rsatish, sanitariya-gigiena va epidemiyaga qarshi tadbirlarni o'tkazish, sanitariya-gigiena ta'limi va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish masalalari bo'yicha tadbirlarni tashkil etish hamda amalga oshirishni o'z ichiga oladi.

Maktab bilan bog'liq salomatlik muammolari ijtimoiy hayotda salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin, bu esa hayot sifatining pasayishiga sabab bo'ladi. Salomatlik muammolarining eng yuqori darajasi "kritik" davrlarda, ya'ni 6-7 yoshda va 9-10 yoshda, birinchi sinfga qabul qilish va ta'lim tashkilotining o'rta sinflariga o'tishga tayyorgarlik ko'rish jarayonida kuzatiladi [1].

Ta'lim sohasidagi jadal o'zgarishlar va ta'lim sifatiga bo'lgan talablarning ortishi o'quvchilar orasida surunkali kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'lmoqda. Hozirgi kunda pediatriklar "maktab kasalliklari" degan atamani keng qo'llashadi. Maktab bilan bog'liq bo'lgan funktsional buzilishlar va surunkali kasalliklar ko'p omilli bo'lib, o'quvchilar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va umumta'lim maktablarida eng ko'p uchraydigan muammolardan biridir.



Tadqiqot maqsadi: maktab yoshidagi bolalarning salomatligini o'rganish va ularning salomatlik holatini taxlil qilish.

Materiallar va uslublar. Ushbu tadqiqot Bektemir tuman ko'p tarmoqli markaziy poliklinikada klinik kuzatuvda olingan maktab yoshidagi bolalarning 98 ta ambulator yozuvlarini tahlil qilish asosida ishlab chiqilgan.

Tadqiqot maktab o'quvchilarining individual salomatligidagi o'zgarishlarni kuzatdi. Ma'lumotlar profilaktik tibbiy ko'riklar orqali "Bolaning rivojlanish tarixi" (112/u shakl) va "Ta'lim muassasasi uchun bolaning tibbiy kartasi" (026/u-shakl) hujjatlaridan olindi. Maxsus ishlab chiqilgan "Maktab yoshidagi bolalarning salomatligi to'g'risidagi ma'lumotlar kartasi"ga oilaviy anamnez, tibbiy va biologik hayot tarixi, oldingi tibbiy ko'riklar natijalari va tadqiqot davridagi bolalarning salomatligini kompleks baholash natijalari kiritildi. Tug'ma nuqsonlari yoki irsiy kasalliklari bo'lgan bolalar tadqiqotga kiritilmadi.

Natijalar va ularni muxokama qilish. Biz ta'lim muassasalarida o'quvchilarning salomatligini muxofaza qilish va mustaxkamlash, shuningdek, ularning ta'lim olish jarayonida to'laqonli rivojlanishini ta'minlash maqsadida ilmiy tadqiqotlar o'tkazdik. Ushbu tadqiqotlar davomida 10-11 yoshli bolalarning maktabda besh yil davomida o'qishi davomida salomatligida yuzaga keladigan muammolarning shakllanish qonuniyatlarini aniqladik va ilmiy asoslab berdik. Shuningdek, o'quv jarayonida kasallanish tarkibi o'zgarishi va funktsional buzilishlar natijasida patologik xolatlar darajasi ortib borishini kuzatdik. Hususan, beshinchi sinfga kelib tayanch-xarakat apparati va asab-ruxiy tizimi kasalliklari ko'payishini aniqladik [2, 6].

O'quvchilarning tibbiy ko'rik natijalari shuni ko'rsatdiki, bolalar orasida funktsional buzilishlar keng tarqalgan. 2022-2023 yillarda maktab yoshidagi bolalar (7-17 yosh) orasida ro'yxatga olingan kasalliklar monitoringi shuni aniqladiki, kasalliklar tuzilmasida ko'z kasalliklari (22,5%) va tayanch-harakat apparati kasalliklari (13,0%) yetakchi o'rinni egallaydi. Bu holat, asosan, bolalarning kam harakatliligi va kompyuter qarshisida ko'p vaqt o'tkazishi bilan bog'liq. Endokrin tizim kasalliklari, ovqatlanish buzilishi va metabolik kasalliklar (11,5%) ham yuqori ko'rsatkichga ega. Ta'kidlash joizki, 2022 yildan buyon ko'z kasalliklari 21,2% dan 22,5% gacha, endokrin tizim kasalliklari esa 10,1% dan 11,3% gacha oshgan. 2023 yilda semizlik endokrin tizim kasalliklarining 19,5% ni tashkil etdi, o'g'il bolalarda semirish darajasi 34% ga yetdi. Asab tizimi kasalliklari ham 11,5% ni tashkil qiladi.

So'nggi ikki yil davomida 7 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan bolalar orasida kasalliklar tarkibi deyarli o'zgarmagan bo'lsa-da, ayrim kasallik guruhlarida ko'payish tendensiyasi kuzatilmoqda.

Jismoniy rivojlanish bolalar salomatligining muhim ko'rsatkichlaridan biridir, chunki aynan bolalik davrida kelajak avlodning salomatlik poydevori yaratiladi. Yevropalik olimlar o'smirlarning bo'yi va umr ko'rish davomiyligi o'rtasida bog'liqlik borligini aniqlashgan.

Bizning tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatdiki, maktab yillarida o'g'il bolalarning atigi 40 foizida jismoniy rivojlanish me'yorida kechadi, qizlarning esa har ikkitasidan birida jismoniy rivojlanishda og'ishlar mavjud.



Jismoniy rivojlanishni baholashda uyg'unlik muhim mezon hisoblanadi. Maktab davrida bolalarning atigi uchdan bir qismida (30%) uyg'un rivojlanish ko'rsatkichlari me'yorga mos keladi. Uyg'un rivojlanishning buzilishi (disgarmoniya) holatlarida 1-sinfda (7 yosh) ko'krak qafasi tor bo'lgan bolalar ko'pchilikni tashkil etadi (o'g'il bolalarning 47,2% va qizlarning 41,9%). 5-sinfga kelib, qizlardagi disgarmoniya holatlarida ortiqcha vazn (50,3%) asosiy o'rinni egallaydi, o'g'il bolalarda esa bu ko'rsatkich o'zgarmaydi. 11-sinfda o'g'il bolalar va qizlarda tana vaznining yetishmasligi (mos ravishda 28,8% va 37,4%) hisobiga uyg'un rivojlanish buzilishi kuzatiladi.

Bolalarning jismoniy rivojlanishi ularning yoshiga mos standartlar bilan solishtirildi. Ularning ovqatlanish darajasi Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST, 2006) tana massasi indeksi (TMI) mezonlari asosida aniqlandi.

Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, maktab o'quvchilarining atigi yarmi ta'lim davomida normal vaznga ega.

Demak, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi ko'pincha yoshga mos ko'rsatkichlardan chetga chiqadi. O'quvchilarning faqat 50 foizi normal rivojlanishga ega. Maktab yoshi ulg'aygan sari, normal rivojlangan bolalar soni kamayib boradi. Ayniqsa, 10-11 yoshli qizlarda ortiqcha vazn bilan bog'liq muammolar ko'payishi xavotirli holatdir.

O'rta ta'lim maktablari o'quvchilar salomatligini muhofaza qilish va yaxshilash, shu jumladan, sanitariya va gigiena bo'yicha ta'lim berish hamda sog'lom hayot tarzini shakllantirish uchun zarur sharoitlarni ta'minlashi zarur. Ta'lim dargohlari o'z ishida maktab kasalliklarining keng tarqalishiga yo'l qo'ymaslikka alohida e'tibor qaratishi darkor. Maktablar salomatlikni asrash va mustahkamlash, uning ahamiyatini oshirish hamda o'quvchilarning jismoniy kamolotiga yo'naltirilgan loyihalarni tuzadi va hayotga tatbiq etadi. Biroq, maktablarda salomatlikni himoya qilish tadbirlarini tashkil etishda ta'lim va tibbiyot tashkilotlarining resurslaridan yetarli darajada foydalanilmayapti, bu esa maktab sharoitida kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olishda umumiy strategiyalarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Kasallik sabablarini aniqlash va ularni tahlil etish, oldini olish yo'llarini yaratish, davolash usullari va diagnostika usullarini ishlab chiqish nafaqat o'quvchilarning sog'lig'ini yaxshilash, balki kelajak avlod salomatligini prognoz qilishda ham katta rol o'ynaydi. Shu maqsadda, ota-onalarning farzandlari salomatligiga bo'lgan e'tiborini baholash maqsadida surunkali kasalliklarning ijtimoiy, modifikatsiyalanadigan va modifikatsiyalanmaydigan xavf omillari tadqiq qilindi. Ota-onalar o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalari shuni ko'rsatdiki, modifikatsiyalanadigan xavf omillari keng tarqalgan: ota-onalarning 75% bolalarining uyqu bilan bog'liq muammolarga duch kelishadi (uyquga ketishda yoki uyg'onishda qiyinchiliklar), boshlang'ich sinf o'quvchilarining 67,7% bosh og'rig'idan shikoyat qiladilar (asossiz, hayajonlanishda, sport bilan shug'ullanganda), ota-onalarning yarimdan ko'pi (52,7%) darslardan so'ng zaiflik va charchoqni his qilishadi. Qorin og'rig'i 57,2% hollarda, kayfiyat o'zgarishi va qo'rquv esa 52,2% hollarda kuzatiladi.



Maktab muhitidagi ta'sirlar: o'quv jarayonida toliqish, kompyuter bilan haddan tashqari mashg'ulot, bevosita maktabga qatnash, sinfdoshlar orasida o'zaro tushunmovchiliklar, 5-sinfdagi natijalar, yangi pedagoglar bilan moslasha olmaslik.

Oilaviy sharoitdagi ta'sirlar: ota-onalar bilan nizolar, oila a'zolarining kelishmovchiligi, onaning ijtimoiy faolligi, kechki uyqu tartibi, o'quvchilarning shaxsiy sog'lig'i bilan bog'liq muammolar.

Xulq-atvor bilan bog'liq bo'lmagan xavf omillari kam uchraydi, lekin ota-onalarning fikriga ko'ra, o'quvchilarning 72%ida oziq-ovqat, hidlar, chang va dorilarga sezgirlik mavjud. Yurak sohasidagi sababsiz og'riqlar, aritmiya va noqulayliklar ota-onalarning 14%ida, qon bosimining ko'tarilishi va hushdan ketish holatlari mos ravishda 2,8% va 1,2%da kuzatilgan.

Ushbu xavf omillarining barchasi surunkali kasalliklarning paydo bo'lish ehtimolini oshiradi.

Xulosalar

So'nggi ikki yilda 7 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan bolalar orasida umumiy kasalliklar tarkibi o'zgarmagan bo'lsa-da, ayrim kasallik guruhlarining nisbati oshganini kuzatish mumkin.

Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning yarmida jismoniy rivojlanishda orqada qolish holatlari aniqlangan, qolgan yarmi esa normal ko'rsatkichlarga ega. Bolalar ulg'aygan sari, barkamol rivojlanganlar soni kamayib boradi. Shuningdek, 10-11 yoshli qizlar orasida ortiqcha vazn muammosi ko'paygan.

Ushbu xavf omillari surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi. Bu, o'z navbatida, sog'liqni saqlash uchun profilaktika tadbirlari va sog'lom turmush tarzining ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi.

Keyingi tadqiqotlar istiqbollari

Kelajakdagi tadqiqotlar sog'liqni saqlash sohasidagi o'zgarishlar, sog'liqni saqlashdagi buzilishlarning oldini olishga qaratilgan fundamental va amaliy tadqiqotlarni kengaytirishni talab etadi. Ayniqsa, tibbiy-ijtimoiy jihatlar va profilaktika ishlari bo'yicha ilmiy izlanishlar muhimdir. "Salomatlik" ilmiy tadqiqotlar natijalariga asoslangan holda bolalar salomatligini himoya qilish bo'yicha chora-tadbirlarni amalga oshirishning uslubiy ta'minotini ishlab chiqishni qo'llab-quvvatlash zarur.

References:

1. Актуальные проблемы подростковой медицины / Рзянкина М.Ф., Кунцевич С.А. и др. // Дальневосточный мед. журнал. – 2010. – № 3. – С. 35-38.
2. Намазова-Баранова Л.С., Баранов А.А., Антонова Е.В. и др. Проблемы здоровья подростков в Российской Федерации Альманах института коррекционной педагогики. – 2017. – № 31.
3. Приказ МЗ РФ «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях» от 05.11.2013 № 822н (зарегистрирован в Минюсте России 17.01.2014 № 31045).



4. Приказ МЗ РФ «Об утверждении Положения об организации оказания первичной медико-санитарной помощи детям» от 07.03.2018 № 92н (зарегистрирован в Минюсте России 17.04.2018 № 50801, вступил в законную силу 29.04.2018).
5. Физическое развитие детей: фундаментальные и прикладные аспекты / Н.А. Скоблина, О.Ю. Милушкина и др. – М.: Союз гигиенистов, 2018. – 179 с.
6. World Health Organization, «European Action plan for food and nutrition policy 2007–2012» WHO, Geneva, 2008.